

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Setelah melakukan serangkaian tahapan muali dari pengumpulan teori, penelitian, pengumpulan data, dan analisis data maka didapatkan hasil yang dapat menjawab rumusan masalah yang telah dirumuskan bahwa terdapat hubungan yang tidak signifikan antara kebugaran jasmani terhadap kemampuan konsentrasi dan penurunan kecemasan pada siswa SDN 1 Cikalongwetan kelas 5 dan kelas ^tahun ajaran 2017/2018.

B. Implikasi

Berdasarkan temuan-temuan dalam penelitian, berikut disajikan implikativitas yang dianggap relevan dengan penelitian ini betapa pentingnya kebugaran jasmani terhadap kecemasan dan kemampuan konsentrasi yaitu bahwa setiap peningkatan aspek kebgaran jasmani akan meningkatkan kemampuan konsentrasi dan dapat menurunkan kecemasan. Dengan demikian, kegiatan-kegiatan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani dianggap sangat bermanfaat untuk peningkatan kemampuan konsentrasi dan menurunkan kecemasan.

Hal ini menyebabkan para ahli percaya bahwa keterlibatan anak dalam program pendidikan jasmani dan aktivitas jasmani yang baik, akan meningkatkan prestasi akademim siswa. Hal tersebut bisa diduga dari adanya kecenderungan hubungan atau korelasi yang positif antara kebugaran jasmani terhadap penurunan kecemasan dan kemampuan konsentrasi.

Disamping pemikiran di atas, olahraga, aktivitas jasmani dan pendidikan jasmani yang efektif mampu membantu merangsang kemampuan berpikir dan daya analisis anak ketika terlibat dalam kegiatan-kegiatan fisiknya. Betapa pentingnya guru penjas berusaha agar dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diikuti anak selalu diarahkan secara baik.

C. Rekomendasi

Sehubungan dengan penelitian yang telah dilakukan dan guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, penulis menyarankan agar pemahaman tentang instrumen yang akan dilakukan harus lebih diperkuat terlebih dahulu agar pada saat melakukan tes hasilnya akurat.
2. Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, penulis menyarankan agar memperhatikan ketersediaan alat dan waktu penelitian.
3. Bagi kepala sekolah SDN 1 Cikaongwetan, penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani.
4. Bagi guru pendidikan jasmani SDN 1 Cikalongwetan, penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan materi pembelajaran pendidikan jasmani khususnya yang berhubungan dengan kebugaran jasmani sehingga kebugaran jasmani siswa dapat meningkat.